

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095000 NA

Your TIMEX Pedometer will track Distance Steps, Calories, Exercise Time and more during your workout whether you're walking, jogging or running!

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex pedometer.

Visit [www.timex.com](http://www.timex.com) for more state-of-the-art TIMEX technology to help you reach your fitness goals and maintain your healthy lifestyle.



## HOW TO WEAR YOUR PEDOMETER

- Slide the clip (Figure A) on the back of the pedometer completely onto your belt or waistband (Figure B) as close to your hip bone as possible so that the buttons face away from your body (Figure C). Be sure the pedometer remains firmly attached during your exercise.



Figure A

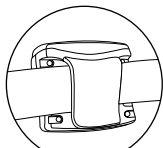


Figure B



Figure C

## HOW TO COUNT YOUR STEPS

- Press the MODE button until STEP appears. If the display does not show 00000, press RESET to clear the old data.  
NOTE: Resetting the data in any mode will reset Steps to zero.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity, your Steps will be counted up to 99,999.

## HOW TO TRACK YOUR DISTANCE

- Press the MODE button until MILE or KM appears. Press RESET to clear any old data.  
NOTE: Resetting the data in any mode will reset Distance to zero.
- Your pedometer can track Distance in Miles or Kilometers. To change between Miles and Kilometers, press and hold the MODE button for 5 seconds until the LCD flashes once.  
NOTE: Changing between Miles and Kilometers will change the displayed mode and clear all of your pedometer's data and settings.

**In order to use the Distance mode, you will need to measure your stride length. Refer to those directions below.**

- To set (or confirm) your Stride Length, press and hold INDIGLO for three (3) seconds and that value will flash in FT (or cm.).  
NOTE: The display will stop flashing if no button is pressed within 5 seconds.
- Press RESET to increment the displayed Stride Length value and press and hold SET when done to return to the Distance mode display.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity and your Distance will be counted up to 999,99 Miles (or Kilometers).

## HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH

- Find an area where you can walk ten (10) steps in a straight line.
- Mark the starting point and place your foot behind the line.
- Take ten (10) steps or strides copying what is normal for the activity you are doing.
- Mark a line in front of your foot where your last step ends.
- Measure the distance between the two marks in feet (or centimeters).
- Divide this distance by ten (10) to determine your normal stride length.

## HOW TO COUNT THE CALORIES YOU BURN

- Press the MODE button until CAL appears. If the display does not show 00000, press RESET to clear the old data.  
NOTE: Resetting the data in any mode will reset Calories Burned to zero.
- In order to use the Calories function, you will need to input your Weight in Pounds (LB) or Kilograms (Kg). The Unit of Measure for Weight (English or Metric) will be consistent with what you selected for Stride Length.  
NOTE: Changing your Unit of Measure will change the displayed mode and clear all of your pedometer's data and settings.
- To set (or confirm) your Weight, press and hold INDIGLO for three (3) seconds and that value will flash in LB (or Kg).  
NOTE: The display will stop flashing if no button is pressed within 3 seconds.
- Press RESET to increment the displayed Weight value and press and hold SET when done to return to the Calories mode display.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity and your Calories Burned will be counted up to 99,999 calories.
- In the calorie readout the decimal place will shift as the total calories go through the 1,000 and 10,000 marks. The readout will be shown as follows:  
0,00  $\approx$  999,99 – 1000,0  $\approx$  9999,9 – 10000  $\approx$  99999

## HOW TO TRACK EXERCISE TIME

Your pedometer automatically records Exercise Time as you walk, jog or run.

- Press the MODE button until TIMER appears.
- Your Exercise Time is recorded for up to 100 hours in two formats
  - MINUTES . SECONDS for the first hour, and
  - HOURS : MINUTES thereafter.
- NOTE: Resetting the data in any mode will reset Exercise Time to zero.

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095000 NA

Votre podomètre TIMEX enregistre les pas parcourus, les calories, la durée de l'exercice et plus encore pendant votre séance d'exercice, que vous marchiez, joggiez ou courriez !

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement du podomètre Timex.

Visitez [www.timex.com](http://www.timex.com) pour plus de technologie de pointe TIMEX pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de forme et de maintenir un style de vie sain.



## COMMENT PORTER VOTRE PODOMÈTRE

- Faire glisser complètement la pince (Figure A) située au dos du podomètre sur votre ceinture ou votre pantalon (Figure B) aussi près que possible de la hanche de manière à ce que les boutons soient tournés vers l'extérieur (Figure C). Veiller à ce que le podomètre reste bien en place pendant votre séance d'exercice.



Figure A

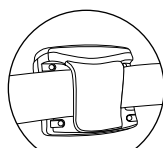


Figure B



Figure C

## COMMENT COMPTER VOS PAS

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher STEP. Si l'écran n'affiche pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données.  
REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet les pas à zéro.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité, les pas parcourus seront comptés jusqu'à 99 999.

## COMMENT MESURER LA DISTANCE PARCOURUE

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher MILE ou KM. Appuyer sur RESET pour effacer toutes les anciennes données.  
REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la distance à zéro.
- Votre podomètre peut mesurer la distance en milles ou en kilomètres. Pour alterner entre les milles et les kilomètres, tenir le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'affichage à cristaux liquides clignote une fois.  
REMARQUE : L'alternance entre les milles et les kilomètres modifie le mode affiché et efface toutes les données et paramètres du podomètre.

**Pour utiliser le mode Distance, vous devez mesurer la longueur de votre foulée. Se reporter aux instructions ci-dessous.**

- Pour régler (ou confirmer) la longueur de votre foulée, tenir INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes et le nombre se met à clignoter en Pi (ou en cm).  
REMARQUE : L'écran cesse de clignoter au bout de 5 secondes si on n'appuie sur aucun bouton.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur affichée pour la longueur de la foulée et tenir SET enfoncé pour valider et retourner à l'affichage du mode Distance.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité, les pas parcourus seront comptés jusqu'à 999,99 milles (ou kilomètres).

## COMMENT MESURER LA LONGUEUR DE VOTRE FOULÉE

- Trouver un endroit permettant de faire dix (10) pas en ligne droite.
- Marquer le point de départ et poser un pied derrière la ligne.
- Faire dix (10) pas ou foulées identiques à ceux que vous faites pendant l'activité que vous pratiquez.
- Tracer une ligne devant votre pied, à l'endroit où s'est terminé votre dernier pas.
- Mesurer la distance entre les deux marques, en pieds (ou en centimètres).
- Diviser cette distance par dix (10) pour déterminer la longueur de votre foulée habituelle.

## COMMENT CALCULER LES CALORIES DÉPENSÉES

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher CAL. Si l'écran n'affiche pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données.  
REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet les calories dépensées à zéro.
- Pour utiliser la fonction Calories, vous devez entrer votre poids en livres (lb) ou kilogrammes (kg). L'unité de mesure du poids (anglaise ou métrique) doit correspondre à celle sélectionnée pour la longueur de la foulée.  
REMARQUE : La modification de l'unité de mesure change le mode affiché et efface toutes les données et paramètres du podomètre.
- Pour régler (ou confirmer) votre poids, tenir INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes et ce nombre clignote en LB (ou kg).  
REMARQUE : L'affichage cesse de clignoter au bout de 3 secondes si on n'appuie sur aucun bouton.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur affichée pour le poids et tenir SET enfoncé pour valider et retourner à l'affichage du mode Calories.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité et les calories dépensées seront calculées jusqu'à 99 999 calories.
- Dans l'affichage des calories, la décimale se déplace lorsque les calories atteignent le seuil de 1 000 et 10 000. L'affichage apparaît de la façon suivante :  
0,00  $\approx$  999,99 – 1000,0  $\approx$  9999,9 – 10000  $\approx$  99999

## COMMENT MESURER LA DURÉE DE LA SÉANCE D'EXERCICE

Le podomètre enregistre automatiquement la durée de la séance d'exercice lorsque vous marchez, joggez ou courez.

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher TIMER.
- La durée de la séance d'exercice est enregistrée pendant un maximum de 100 heures sous deux formats
  - MINUTES . SECONDES pendant la première heure, et
  - HEURES : MINUTES par la suite.
- REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la durée de la séance d'exercice à zéro.

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095000 NA

Su podómetro TIMEX marcará los Pasos, Calorías, Duración del Ejercicio y más durante su actividad ¡esté usted caminando, trotando o corriendo!

Por favor lea cuidadosamente las instrucciones para entender cómo funciona su podómetro Timex.

Visite [www.timex.com](http://www.timex.com) por más detalles de la tecnología de punta TIMEX para ayudarlo a lograr sus metas de estado físico y mantener su estilo de vida saludable.



## CÓMO COLOCAR SU PODÓMETRO

- Pase el gancho (Figura A) al respaldo del podómetro completamente sobre su cinturón o pretina (Figura B) tan cerca como sea posible a su cadera de modo que los botones queden hacia afuera (Figura C). Cerciórese que el podómetro permanezca sujeto con firmeza durante su ejercicio.



Figura A

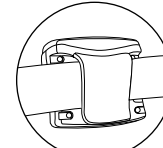


Figura B



Figura C

## CÓMO CONTAR SUS PASOS

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca STEP. Si no aparece 00000 en el visor, pulse RESET para borrar la información anterior.  
NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá los Pasos a cero.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad, sus Pasos serán contados hasta 99,999.

## CÓMO MARCAR SU DISTANCIA

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca MILE o KM. Pulse RESET para borrar cualquier información anterior.  
NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá la Distancia a cero.
- Su podómetro puede marcar la distancia en Millas o Kilómetros. Para cambiar entre millas y kilómetros, pulse y sostenga el botón MODE por 5 segundos hasta que el LCD destelle una vez.  
NOTA: Al cambiar entre millas y kilómetros se cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su podómetro.

**Para usar el modo Distance (distancia), usted necesitará medir su longitud de zancada. Ver esas instrucciones abajo.**

- Para ajustar (o confirmar) su Longitud de Zancada, pulse y sostenga INDIGLO por tres (3) segundos y ese valor destellará en FT (pies), (o cm.).  
NOTA: El visor dejará de destellar si no se oprime botón alguno dentro de 5 segundos.
- Pulse RESET para incrementar el valor de la Longitud de Zancada que aparece y pulse y sostenga SET cuando haya acabado para volver al modo Distance en el visor.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad, y su Distancia será contada hasta 999,99 millas (o kilómetros).

## CÓMO MEDIR SU LONGITUD DE ZANCADA

- Encuentre una zona donde pueda dar diez (10) pasos en línea recta.
- Marque el punto de partida y coloque su pie detrás de la línea.
- Camine diez (10) pasos o zancadas como acostumbra hacerlo en la actividad.
- Marque una línea al frente de su pie donde finaliza su último paso.
- Mida la distancia entre las dos marcas en pies (o centímetros).
- Divida esta distancia por diez (10) para determinar su longitud de zancada normal.

## CÓMO CONTAR LAS CALORÍAS QUE USTED QUEMA

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca CAL. Si no aparece 00000 en el visor, pulse RESET para borrar la información anterior.  
NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá las Calorías quemadas a cero.
- Para usar la función Calorías, necesitará ingresar su Peso en Libras (LB) o Kilogramos (Kg). La unidad de Medida de Peso (inglesa o métrica) será consistente con la que usted escogió para Longitud de Zancada.  
NOTA: Al cambiar su Unidad de Medida se cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su podómetro.
- Para ajustar (o confirmar) su Peso, pulse y sostenga INDIGLO por tres (3) segundos y ese valor destellará en LB (o Kg).  
NOTA: El visor dejará de destellar si no se pulsa botón alguno dentro de 3 segundos.
- Pulse RESET para incrementar el valor de Peso que aparece y pulse y sostenga SET cuando haya acabado para volver al modo Calorías en el visor.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad y las Calorías que usted quema serán contadas hasta 99,999.
- En el conteo de calorías el lugar del decimal va a cambiar a medida que el total de calorías pasa por las marcaciones de 1,000 y 10,000. El conteo se presentará como sigue:  
0,00  $\approx$  999,99 – 1000,0  $\approx$  9999,9 – 10000  $\approx$  99999

## CÓMO MARCAR LA DURACIÓN DEL EJERCICIO

Su podómetro registra automáticamente la Duración del Ejercicio a medida que usted camina, trota o corre.

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca TIMER.
- La Duración de su Ejercicio queda registrada hasta por 100 horas en dos formatos
  - MINUTOS . SEGUNDOS por la primera hora, y
  - HORAS : MINUTOS después.
- NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá la Duración del Ejercicio a cero.

## HOW TO TRACK AVERAGE SPEED

Your pedometer will provide Average Speed data for your workout.

- Press the MODE button until MPH (or KPH) appears.
- Your Average Speed will be recorded up to 20 miles (or kilometers) per hour. The unit of measure (English or Metric) will be consistent with what you selected for Stride Length.

NOTE: Resetting the data in any mode will reset Average Speed to zero.

## HOW TO TRACK STEP RATE

Your pedometer will provide Step Rate data for your workout in Steps/Minute.

- Press the MODE button until STP/MIN appears.
- Your Step Rate is based upon your Step Count and Exercise Time and is recorded up to 266 Steps/Minute.

NOTE: Resetting the data in any mode will reset Step Rate to zero.

## INDIGLO® NIGHT-LIGHT

Your pedometer features the INDIGLO® night-light that allows you to view the display in low-light or dark conditions.

- Press the INDIGLO button and the display will illuminate for 5 seconds.

## HOW TO CHANGE THE BATTERY

The display will begin to dim as the battery runs down. Change the battery as soon as you notice the display quality declining. Your pedometer uses a CR2032 (or equivalent) battery available at many electronics stores.

- Slide out the battery compartment to remove the dead battery.
- Replace the dead battery with a new one. Be sure "+" is facing down and the battery is seated firmly in the compartment.
- Slide the compartment back into the pedometer until it snaps in place.
- Dispose of the old battery.

NOTE: Replacing the battery clears all your pedometer's data and settings. You will need to re-input your Stride Length and Weight.



DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE.  
KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

## TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY (U.S. - LIMITED WARRANTY)

Your TIMEX pedometer is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original date of purchase. Timex and its worldwide affiliates will honor this international warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your pedometer by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT - PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PODEMETER:**

1. after the warranty period expires;
2. if the pedometer was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens, belt clip, case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your pedometer to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the pedometer was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your pedometer to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK £2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call 0800-168787. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call +43 662 88 92130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other area, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. ©2004 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation in the US and other countries.

## TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — REPAIR COUPON

Original Purchase Date: \_\_\_\_\_  
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: \_\_\_\_\_  
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: \_\_\_\_\_  
(Name and address)

Reason for Return: \_\_\_\_\_

THIS IS YOUR REPAIR COUPON.  
PLEASE KEEP IT IN A SECURE PLACE.

## COMMENT MESURER LA VITESSE MOYENNE

Le podomètre fournit des données sur la vitesse moyenne de votre séance d'exercice.

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher MPH (milles à l'heure) ou KPH (kilomètres à l'heure).
- La vitesse moyenne est enregistrée jusqu'à un maximum de 20 milles (ou kilomètres) à l'heure. L'unité de mesure (anglaise ou métrique) doit correspondre à celle sélectionnée pour la longueur de la foulée.

REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la vitesse moyenne à zéro.

## COMMENT MESURER LE RYTHME DES PAS

Le podomètre fournit des données sur le rythme des pas de votre séance d'exercice en Pas/Minutes.

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher STP/MIN.
- Le rythme de vos pas est basé sur le calcul des pas et la durée de l'exercice et est enregistré jusqu'à un maximum de 266 pas/minute.

REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet le rythme des pas à zéro.

## VEILLEUSE INDIGLO®

Le podomètre possède la veilleuse INDIGLO®, qui vous permet de lire l'affichage dans la pénombre ou l'obscurité.

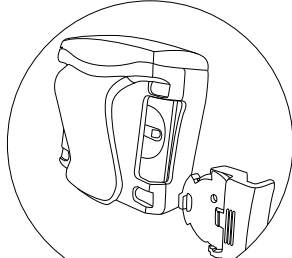
- Appuyer sur le bouton INDIGLO pour illuminer l'affichage pendant 5 secondes.

## COMMENT REMPLACER LA PILE

L'affichage commence à faiblir lorsque la pile se décharge. Remplacer la pile dès que vous remarquez que la qualité d'affichage diminue. Le podomètre utilise une pile CR2032 (ou l'équivalent) disponible dans de nombreux magasins de produits électroniques.

- Faire glisser le logement de la pile pour en retirer la pile usagée.
- Remplacer la pile usagée par une pile neuve. Veiller à ce que « + » soit tourné vers le bas et que la pile soit bien enfoncée dans son logement.
- Retourner le logement dans le podomètre jusqu'à ce qu'il se bloque.
- Jeter la pile usagée.

REMARQUE : Le remplacement de la pile efface toutes les données et tous les paramètres du podomètre. Il vous faudra entrer de nouveau la longueur de votre foulée et votre poids.



NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE.  
GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

## GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (É.U. - GARANTIE LIMITÉE)

Timex Corporation garantit votre podomètre TIMEX contre les défauts de fabrication pendant une période d'UN AN à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre podomètre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de le remplacer avec un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS ET L'ENDOMMAGEMENT DE VOTRE PODEMÈTRE :**

1. après l'expiration de la période de garantie,
2. si le podomètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé,
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex,
4. s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus,
5. s'il s'agit du verre, de la pince de ceinture, du boîtier ou des piles. Timex peut effectuer ces réparations, mais celles-ci seront facturées.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS INDIQUÉS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE OU EXPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE COMMERCIALISATION OU D'APTITUDE À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE POUR TOUTS DOMMAGES INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varieront selon le pays et la juridiction.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre podomètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le podomètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Merci de joindre à votre podomètre un chèque ou un mandat de 7 USD pour couvrir les frais d'expédition (il ne s'agit pas de frais de réparations) si vous habitez aux États-Unis, de 6 dollars canadiens si vous habitez au Canada, ou de 2,50 £ si vous habitez dans le Royaume-Uni. Pour les autres pays, Timex vous facturera les frais d'expédition. NE JOIGNEZ JAMAIS À VOTRE ENVOI UN ARTICLE AYANT UNE VALEUR SENTIMENTALE.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appeler le 1-800-263-0981. Au Brésil, appeler le 0800-168787. Au Mexique, appeler le 01-800-01-060-00. En Amérique Centrale, aux Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appeler le (501) 370-5775 (É.U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. ©2004 Timex Corporation. TIMEX est une marque déposée de Timex Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

## GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : \_\_\_\_\_  
(Joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : \_\_\_\_\_  
(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : \_\_\_\_\_  
(Nom et adresse)

Raison du renvoi : \_\_\_\_\_

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.  
VEUILLEZ LE CONSERVER DANS UN ENDROIT SÛR.

## CÓMO MARCAR EL PROMEDIO DE VELOCIDAD

Su podómetro suministrará el Promedio de Velocidad durante su actividad.

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca MPH (o KPH).
- Su Promedio de Velocidad quedará registrado hasta por 20 millas (o kilómetros) por hora. La unidad de medida (inglesa o métrica) será consistente con la que usted escogió para Longitud de Zancada.

NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá el Promedio de Velocidad a cero.

## CÓMO MARCAR EL PORCENTAJE DE PASOS

Su podómetro suministrará el Porcentaje de Pasos para su actividad en Pasos por Minuto.

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca STP/MIN.
- Su Porcentaje de Pasos se basa en el Conteo de pasos y Duración del Ejercicio y quedará registrado hasta por 266 Pasos por Minuto.

NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá el Porcentaje de Pasos a cero.

## LUZ NOCTURNA INDIGLO®

Su podómetro está equipado con luz nocturna INDIGLO® que le permite ver el visor en la oscuridad y en condiciones de poca luz.

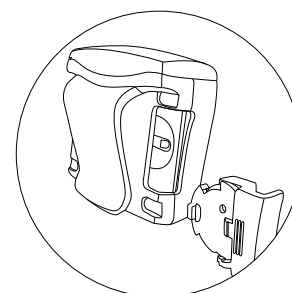
- Pulse el botón INDIGLO y el visor se iluminará por 5 segundos.

## CÓMO CAMBIAR LA PILA

El visor comienza a opacarse cuando la pila se agota. Cambie la pila tan pronto observe que desmejora la calidad del visor. Su podómetro usa una pila CR2032 (o equivalente) disponible en muchas tiendas de electrónicos.

- Deslice la cubierta de la pila para quitar la pila agotada.
- Reemplace la pila agotada por una nueva. Asegúrese que « + » esté hacia abajo y la pila se ajusta con firmeza en el compartimento.
- Vuelva a colocar la cubierta en el podómetro hasta que se ajuste en su lugar.
- Deseche la pila agotada.

NOTA: Al reemplazar la pila se borra toda la información y configuraciones de su podómetro. Será necesario que usted ingrese de nuevo su Longitud de Zancada y Peso.



NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECHARGE.  
MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

## GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX (GARANTÍA LIMITADA PARA LOS EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su podómetro TIMEX contra defectos de fabricación por un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar su podómetro con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE - POR FAVOR ADVIERTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PODEMÓMETRO:**

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el podómetro inicialmente no se compró a un distribuidor de Timex autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. si son en el lente, sujetador para el cinturón, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR NINGÚN PERJUICIO ESPECIAL DIRECTO O INDIRECTO. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devuelva su podómetro a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el podómetro, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el mismo. En EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su podómetro lo siguiente: En los EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 7.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$6.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En los EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al 0800-168787. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, Países del Caribe, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al +43 662 88 92130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex sobre la garantía. ©2004 Timex Corporation. TIMEX es una marca comercial registrada de Timex Corporation en los EE.UU. y otros países.

## GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra: \_\_\_\_\_  
(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: \_\_\_\_\_  
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: \_\_\_\_\_  
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: \_\_\_\_\_

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN.  
GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095002 EU



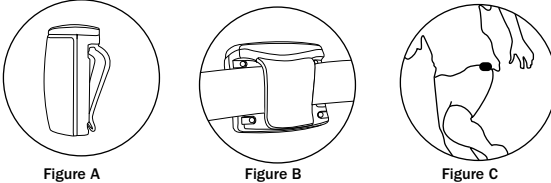
Your TIMEX Pedometer will track Distance Steps, Calories, Exercise Time and more during your workout whether you're walking, jogging or running!

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex pedometer.

Visit [www.timex.com](http://www.timex.com) for more state-of-the-art TIMEX technology to help you reach your fitness goals and maintain your healthy lifestyle.

## HOW TO WEAR YOUR PEDOMETER

- Slide the clip (Figure A) on the back of the pedometer completely onto your belt or waistband (Figure B) as close to your hip bone as possible so that the buttons face away from your body (Figure C). Be sure the pedometer remains firmly attached during your exercise.



## HOW TO COUNT YOUR STEPS

- Press the MODE button until STEP appears. If the display does not show 00000, press RESET to clear the old data. NOTE: Resetting the data in any mode will reset Steps to zero.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity; your Steps will be counted up to 99,999.

## HOW TO TRACK YOUR DISTANCE

- Press the MODE button until MILE or KM appears. Press RESET to clear any old data. NOTE: Resetting the data in any mode will reset Distance to zero.
- Your pedometer can track Distance in Miles or Kilometers. To change between Miles and Kilometers, press and hold the MODE button for 5 seconds until the LCD flashes once.
- NOTE: Changing between Miles and Kilometers will change the displayed mode and clear all of your pedometer's data and settings.
- In order to use the Distance mode, you will need to measure your stride length. Refer to those directions below.

- To set (or confirm) your Stride Length, press and hold INDIGLO for three (3) seconds and that value will flash in FT (or cm.). NOTE: The display will stop flashing if no button is pressed within 5 seconds.
- Press RESET to increment the displayed Stride Length value and press and hold SET when done to return to the Distance mode display.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity and your Distance will be counted up to 999.99 Miles (or Kilometers).

## HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH

- Find an area where you can walk ten (10) steps in a straight line.
- Mark the starting point and place your foot behind the line.
- Take ten (10) steps or strides copying what is normal for the activity you are doing.
- Mark a line in front of your foot where your last step ends.
- Measure the distance between the two marks in feet (or centimeters).
- Divide this distance by ten (10) to determine your normal stride length.

## HOW TO COUNT THE CALORIES YOU BURN

- Press the MODE button until CAL appears. If the display does not show 00000, press RESET to clear the old data. NOTE: Resetting the data in any mode will reset Calories Burned to zero.
- In order to use the Calories function, you will need to input your Weight in Pounds (LB) or Kilograms (Kg). The Unit of Measure for Weight (English or Metric) will be consistent with what you selected for Stride Length. NOTE: Changing your Unit of Measure will change the displayed mode and clear all of your pedometer's data and settings.
- To set (or confirm) your Weight, press and hold INDIGLO for three (3) seconds and that value will flash in LB (or Kg). NOTE: The display will stop flashing if no button is pressed within 3 seconds.
- Press RESET to increment the displayed Weight value and press and hold SET when done to return to the Calories mode display.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity and your Calories Burned will be counted up to 99,999 calories.
- In the calorie readout the decimal place will shift as the total calories go through the 1,000 and 10,000 marks. The readout will be shown as follows:  
0.00 = 999.99 – 1000.0 = 9999.9 – 10000 = 99999

## HOW TO TRACK EXERCISE TIME

- Your pedometer automatically records Exercise Time as you walk, jog or run.
- Press the MODE button until TIMER appears.
- Your Exercise Time is recorded for up to 100 hours in two formats
  - MINUTES . SECONDS for the first hour, and
  - HOURS : MINUTES thereafter.
- NOTE: Resetting the data in any mode will reset Exercise Time to zero.

## HOW TO TRACK AVERAGE SPEED

- Your pedometer will provide Average Speed data for your workout.
- Press the MODE button until MPH (or KPH) appears.
- Your Average Speed will be recorded up to 20 miles (or kilometers) per hour. The unit of measure (English or Metric) will be consistent with what you selected for Stride Length. NOTE: Resetting the data in any mode will reset Average Speed to zero.

## HOW TO TRACK STEP RATE

- Your pedometer will provide Step Rate data for your workout in Steps/Minute.
- Press the MODE button until STP/MIN appears.
- Your Step Rate is based upon your Step Count and Exercise Time and is recorded up to 266 Steps/Minute.
- NOTE: Resetting the data in any mode will reset Step Rate to zero.

## INDIGLO® NIGHT-LIGHT

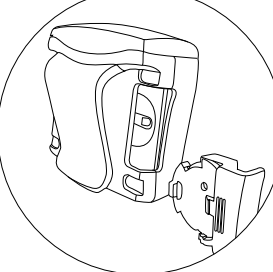
- Your pedometer features the INDIGLO® night-light that allows you to view the display in low-light or dark conditions.
- Press the INDIGLO button and the display will illuminate for 5 seconds.

## HOW TO CHANGE THE BATTERY

The display will begin to dim as the battery runs down. Change the battery as soon as you notice the display quality declining. Your pedometer uses a CR2032 (or equivalent) battery available at many electronics stores.

- Slide out the battery compartment to remove the dead battery.
- Replace the dead battery with a new one. Be sure "+" is facing down and the battery is seated firmly in the compartment.
- Slide the compartment back into the pedometer until it snaps in place.
- Dispose of the old battery.

NOTE: Replacing the battery clears all your pedometer's data and settings. You will need to re-input your Stride Length and Weight.



## DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

### TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY (U.S. – LIMITED WARRANTY)

Your TIMEX pedometer is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original date of purchase. Timex and its worldwide affiliates will honor this international warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your pedometer by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. IMPORTANT – PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PEDOMETER:

- after the warranty period expires;
  - if the pedometer was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
  - from repair services not performed by Timex;
  - from accidents, tampering or abuse; and
  - lens, bell clip, case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.
- THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your pedometer to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the pedometer was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your pedometer to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$5.00 cheque or money order in Canada; and a UK £2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries Timex will charge you for postage and handling, NEVER INCLUDE ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call 0800-168787. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call +43 662 88 92130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or TIMEX distributor for warranty information. ©2004 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation in the US and other countries.

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095002 EU



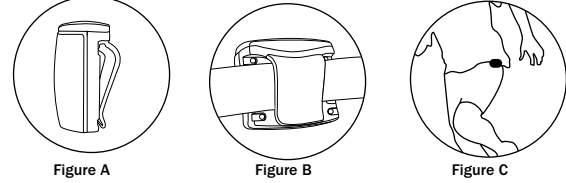
Votre podomètre TIMEX enregistre les pas parcourus, les calories, la durée de l'exercice et plus encore pendant votre séance d'exercice, que vous marchiez, joggiez ou courriez !

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement du podomètre Timex.

Visiter [www.timex.com](http://www.timex.com) pour plus de technologie de pointe TIMEX pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de forme et de maintenir un style de vie sain.

## COMMENT PORTER VOTRE PODOMÈTRE

- Faire glisser complètement la pince (Figure A) située au dos du podomètre sur votre ceinture ou votre pantalon (Figure B) aussi près que possible de la hanche de manière à ce que les boutons soient tournés vers l'extérieur (Figure C). Veiller à ce que le podomètre reste bien en place pendant votre séance d'exercice.



## COMMENT COMPTEUR VOS PAS

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher STEP. Si l'écran n'affiche pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données. REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet les pas à zéro.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité, les pas parcourus seront comptés jusqu'à 99 999.

## COMMENT MESURER LA DISTANCE PARCOURUE

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher MILE ou KM. Appuyer sur RESET pour effacer toutes les anciennes données. REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la distance à zéro.
- Votre podomètre peut mesurer la distance en milles ou en kilomètres. Pour alterner entre les milles et les kilomètres, tenir le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'affichage à cristaux liquides clignote une fois.
- REMARQUE : L'alternance entre les milles et les kilomètres modifie le mode affiché et efface toutes les données et paramètres du podomètre.
- Pour utiliser le mode Distance, vous devez mesurer la longueur de votre foulée. Se reporter aux instructions ci-dessus.

- Pour régler (ou confirmer) la longueur de votre foulée, tenir INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes et le nombre se met à clignoter en PI (ou en cm). REMARQUE : L'arrêt cesse de clignoter au bout de 5 secondes si on n'appuie sur aucun bouton.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur affichée pour la longueur de la foulée et tenir SET enfoncé pour valider et retourner à l'affichage du mode Distance.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité, les pas parcourus seront comptés jusqu'à 999.99 milles (ou kilomètres).

## COMMENT MESURER LA LONGUEUR DE VOTRE FOULÉE

- Trouver un endroit permettant de faire dix (10) pas en ligne droite.
- Marquer le point de départ et poser un pied derrière la ligne.
- Faire dix (10) pas ou foulées identiques à ceux que vous faites pendant l'activité que vous pratiquez.
- Tracer une ligne devant votre pied, à l'endroit où s'est terminé votre dernier pas.
- Mesurer la distance entre les deux marques, en pieds (ou en centimètres).
- Diviser cette distance par dix (10) pour déterminer la longueur de votre foulée habituelle.

## COMMENT CALCULER LES CALORIES DÉPENSÉES

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher CAL. Si l'écran n'affiche pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données. REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet les calories dépensées à zéro.
- Pour utiliser la fonction Calories, vous devez entrer votre poids en livres (lb) ou kilogrammes (kg). L'unité de mesure du poids (anglais ou métrique) doit correspondre à celle sélectionnée pour la longueur de la foulée. REMARQUE : La modification de l'unité de mesure change le mode affiché et efface toutes les données et paramètres du podomètre.
- Pour régler (ou confirmer) votre poids, tenir INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes et ce nombre clignote en LB (ou kg). REMARQUE : L'affichage cesse de clignoter au bout de 3 secondes si on n'appuie sur aucun bouton.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur affichée pour le poids et tenir SET enfoncé pour valider et retourner à l'affichage du mode Calories.
- Porter le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Commencer l'activité et les calories dépensées seront calculées jusqu'à 99 999 calories.
- Dans l'affichage des calories, la décimale se déplace lorsque les calories atteignent le seuil de 1 000 et 10 000. L'affichage apparaît de la façon suivante :  
0,00 = 999,99 – 1000,0 = 9999,9 – 10000 = 99999

## COMMENT MESURER LA DURÉE DE LA SÉANCE D'EXERCICE

- Le podomètre enregistre automatiquement la durée de la séance d'exercice lorsque vous marchez, joggez ou courez.
- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher TIMER.
- La durée de la séance d'exercice est enregistrée pendant un maximum de 100 heures sous deux formats
  - MINUTES . SECONDES pendant la première heure, et
  - HEURES : MINUTES par la suite.
- REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la durée de la séance d'exercice à zéro.

## COMMENT MESURER LA VITESSE MOYENNE

- Le podomètre fournit des données sur la vitesse moyenne de votre séance d'exercice.
- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher MPH (milles à l'heure) ou KPH (kilomètres à l'heure).
- La vitesse moyenne est enregistrée jusqu'à un maximum de 20 milles (ou kilomètres) à l'heure. L'unité de mesure (anglais ou métrique) doit correspondre à celle sélectionnée pour la longueur de la foulée. REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet la vitesse moyenne à zéro.

## COMMENT MESURER LE RYTHME DES PAS

- Le podomètre fournit des données sur le rythme des pas de votre séance d'exercice en Pas/Minutes.
- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher STP/MIN.
- Le rythme de vos pas est basé sur le calcul des pas et la durée de l'exercice et est enregistré jusqu'à un maximum de 266 pas/minute. REMARQUE : Quel que soit le mode, la remise à zéro remet le rythme des pas à zéro.

## VEILLEUSE INDIGLO®

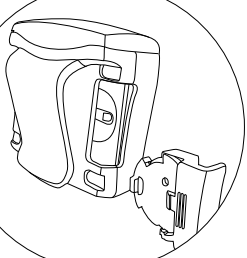
- Le podomètre possède la veilleuse INDIGLO®, qui vous permet de lire l'affichage dans la pénombre ou l'obscurité.
- Appuyer sur le bouton INDIGLO pour illuminer l'affichage pendant 5 secondes.

## COMMENT REMPLACER LA PILE

L'affichage commence à faiblir lorsque la pile se décharge. Remplacer la pile dès que vous remarquez que la qualité d'affichage diminue. Le podomètre utilise une pile CR2032 (ou l'équivalent) disponible dans de nombreux magasins de produits électroniques.

- Faire glisser le logement de la pile pour en retirer la pile usagée.
- Remplacer la pile usagée par une pile neuve. Veiller à ce que + + soit tourné vers le bas et que la pile soit bien enfoncée dans son logement.
- Retourner le logement dans le podomètre jusqu'à ce qu'il se bloque.
- Jeter la pile usagée.

REMARQUE : Le remplacement de la pile efface toutes les données et tous les paramètres du podomètre. Il vous faudra entrer de nouveau la longueur de votre foulée et votre poids.



## NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

### GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (GARANTIE LIMITADA PARA LOS EEUU.)

Timex Corporation garantiza votre podomètre TIMEX contre les défauts de fabrication pendant une période d'UN AN à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales honoreront cette garantie internationale. TIMEX se réserve le droit de réparer votre podomètre en installant des composants neufs ou révisés, ou bien de le remplacer avec un modèle identique ou similaire. IMPORTANT – POUR FAVORISER ADAPTER UN ARTICLE ÉQUIVALENT À VOTRE PODOMÈTRE :

- après l'expiration de la période de garantie.
- si le podomètre n'a pas été affecté chez un revendeur Timex agréé.
- si la réparation n'a pas été faite par Timex.
- si l'achat d'un accident, altération ou abus.
- si l'achat du verre, de la pile de recharge, du boîtier ou des pièces. Timex peut effectuer des réparations, mais celles-ci seront facturées.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECURS INDIQUÉS DANS LES PRÉSENTS POINTS EXCLUSIFS ET REMPLACEMENT TOUT AUTRE GARANTIE IMPLICITE OU EXPLICITE, Y COMPRIS TOUT GARANTIE IMPLICITE DE COMMERCIALISATION OU D'APTITUDE À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE POUR TOUTS DOMMAGES INDIRECTS OU CONSÉQUENTS. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légitimes précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient selon le pays et la juridiction. Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre podomètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le podomètre a été acheté, avec le bon de réclamation original ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réclamation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Merci de joindre à votre podomètre un chèque ou un mandat de 7 USD pour couvrir les frais d'expédition (il ne s'agit pas de frais de réparations) si vous habitez aux États-Unis, de 6 dollars canadiens si vous habitez au Canada, ou de 2,50 € si vous habitez dans le Royaume-Uni. Pour les autres pays, Timex vous facturera les frais d'expédition. NE JOIGNEZ JAMAIS À VOTRE ENVOI UN ARTICLE AVANT UN VALISEU SENTIMENTALE.

Aux E-U, veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appeler le 1-800-263-0981. Au Brésil, appeler le 0800-168787. Au Mexique, appeler le 01-800-01-060-00. En Amérique Centrale, Europe, Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appeler le (501) 370-5775 (E.U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au P.R., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le +43 662 88 92130. En Espagne, composer le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant Timex pour des renseignements sur la garantie. ©2004 Timex Corporation. TIMEX est une marque déposée de Timex Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095002 EU



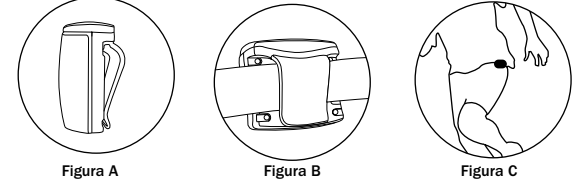
Su podómetro TIMEX marcará los Pasos, Calorías, Duración del Ejercicio y más durante su actividad ¡esté usted caminando, trotando o corriendo!

Por favor lea cuidadosamente las instrucciones para entender cómo funciona su podómetro Timex.

Visite [www.timex.com](http://www.timex.com) por más detalles de la tecnología de punta TIMEX para ayudarle a lograr sus metas de estado físico y mantener su estilo de vida saludable.

## CÓMO COLOCAR SU PODÓMETRO

- Pase el gancho (Figura A) al respaldo del podómetro completamente sobre su cinturón o preña (Figura B) tan cerca como sea posible a su cadera de modo que los botones queden hacia afuera (Figura C). Cerciórese que el podómetro permanezca sujeto con firmeza durante su ejercicio.



## CÓMO CONTAR SUS PASOS

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca STEP. Si no aparece 00000 en el visor, pulse RESET para borrar la información anterior. NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá los Pasos a cero.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad, sus Pasos serán contados hasta 99,999.

## CÓMO MARCAR SU DISTANCIA

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca MILE o KM. Pulse RESET para borrar cualquier información anterior. NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá la Distancia a cero.
- Su podómetro puede marcar la distancia en Millas o Kilómetros. Para cambiar entre millas y kilómetros, pulse y sostenga el botón MODE por 5 segundos hasta que el LCD destelle una vez. NOTA: Al cambiar entre millas y kilómetros se cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su podómetro.

- Para usar el modo Distance (distancia), usted necesitará medir su longitud de zancada. Ver esas instrucciones abajo.

- Para ajustar (o confirmar) su Longitud de Zancada, pulse y sostenga INDIGLO por tres (3) segundos y ese valor destellará en FT (pies), (o cm.). NOTA: El visor dejará de destellar si no se oprime botón alguno dentro de 5 segundos.
- Pulse RESET para incrementar el valor de la Longitud de Zancada que aparece y pulse y sostenga SET cuando haya acabado para volver al modo Distance en el visor.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad, y su Distancia será contada hasta 999,99 millas (o kilómetros).

## CÓMO MEDIR SU LONGITUD DE ZANCA DA

- Encuentre una zona donde pueda dar diez (10) pasos en línea recta.
- Marque el punto de partida y coloque su pie detrás de la línea.
- Camine diez (10) pasos o zancadas como acostumbra hacerlo en la actividad.
- Marque una línea al frente de su pie donde finaliza su último paso.
- Mida la distancia entre las dos marcas en pies (o centímetros).
- Divida esta distancia por diez (10) para determinar su longitud de zancada normal.

## CÓMO CONTAR LAS CALORIAS QUE USTED QUEMA

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca CAL. Si no aparece 00000 en el visor, pulse RESET para borrar la información anterior. NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá las Calorías quemadas a cero.
- Para usar la función Calorías, necesitará ingresar su Peso en Libras (LB) o Kilogramos (Kg). La Unidad de Medida de Peso (inglesa o métrica) será consistente con la que usted escogió para Longitud de Zancada. NOTA: Al cambiar su Unidad de Medida se cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su podómetro.
- Para ajustar (o confirmar) su Peso, pulse y sostenga INDIGLO por tres (3) segundos y ese valor destellará en LB (o Kg). NOTA: El visor dejará de destellar si no se pulsa botón alguno dentro de 3 segundos.
- Pulse RESET para incrementar el valor de Peso que aparece y pulse y sostenga SET cuando haya acabado para volver al modo Calorías en el visor.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad y las Calorías que usted quema serán contadas hasta 99,999.
- En el conteo de calorías el lugar del decimal va a cambiar a medida que el total de calorías pasa por las marcaciones de 1,000 y 10,000. El conteo se presentará como sigue:  
0,00 = 999,99 – 1000,0 = 9999,9 – 10000 = 99999

## CÓMO MARCAR LA DURACIÓN DEL EJERCICIO

- Su podómetro registra automáticamente la Duración del Ejercicio a medida que usted camina, trota o corre.
- Pulse el botón MODE hasta que aparezca TIMER.
- La Duración de su Ejercicio queda registrada hasta por 100 horas en dos formatos
  - MINUTOS. SEGUNDOS por la primera hora, y
  - HORAS : MINUTOS después.
- NOTE: Reajustando la información en cualquier modo pondrá la Duración del Ejercicio a cero.

## CÓMO MARCAR EL PROMEDIO DE VELOCIDAD

- Su podómetro administrará el Promedio de Velocidad durante su actividad.
- Pulse el botón MODE hasta que aparezca MPH (o KPH).
- Su Promedio de Velocidad quedará registrado hasta por 20 millas (o kilómetros) por hora. La unidad de medida (inglesa o métrica) será consistente con la que usted escogió para Longitud de Zancada. NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá el Promedio de Velocidad a cero.

## CÓMO MARCAR EL PORCENTAJE DE PASOS

- Su podómetro administrará el Porcentaje de Pasos para su actividad en Pasos por Minuto.
- Pulse el botón MODE hasta que aparezca STP/MIN.
- Su Porcentaje de Pasos se basa en el Conteo de pasos y Duración del Ejercicio y quedará registrado hasta por 266 Pasos por Minuto. NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá el Porcentaje de Pasos a cero.

## LUZ NOCTURNA INDIGLO®

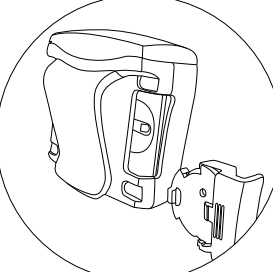
- Su podómetro está equipado con luz nocturna INDIGLO® que le permite ver el visor en la oscuridad y en condiciones de poca luz.
- Pulse el botón INDIGLO y el visor se iluminará por 5 segundos.

## CÓMO CAMBIAR LA PILA

El visor comienza a opacarse cuando la pila se agota. Cambie la pila tan pronto observe que desmejora la calidad del visor. Su podómetro usa una pila CR2032 (o equivalente) disponible en muchas tiendas de electrónicos.

- Deslice la cubierta de la pila para quitar la pila agotada.
- Reemplace la pila agotada por una nueva. Asegúrese que + + esté hacia abajo y la pila se ajusta con firmeza en el compartimento.
- Vuelva a colocar la cubierta en el podómetro hasta que se ajuste en su lugar.
- Desesche la pila agotada.

NOTE: Al reemplazar la pila se borra toda la información y configuraciones de su podómetro. Será necesario que usted ingrese de nuevo su Longitud de Zancada y Peso.



## NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECHARGE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

### GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX (GARANTÍA LIMITADA PARA LOS EEUU.)

Timex Corporation garantiza su podómetro TIMEX contra defectos de fabricación por un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar su podómetro con componentes nuevos o recondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. IMPORTANTE – POR FAVOR ADVERTIR QUE ESTA GARANTÍA NO COBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PODÓMETRO:

- después de vencido el plazo de la garantía;
- si el podómetro inicialmente no se compró a un distribuidor de Timex autorizado;
- si las reparaciones efectuadas no lo hizo Timex;
- si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- si son en el lente, sujetador para el cinturón, caja, accesorios o la pila. Timex podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA SE OFRECIE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR NINGÚN PUNTO ESPECIAL DIRECTO O INDIRECTO. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de derechos, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva. Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devuelva su podómetro a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el podómetro, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el mismo. En EU y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de envío, JAMÁS INCLUIA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVIÓ EN LOS EEUU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En América, llamar al 1-800-263-0981. En Brasil, al 0800-168787. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, Países del Caribe, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EEUU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al +43 662 88 92130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. ©2004 Timex Corporation. TIMEX es una marca comercial registrada de Timex Corporation en los EEUU. y otros países.

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095002 EU



O seu Podómetro TIMEX registará os Passos de distância, as Calorias, o Tempo de exercício e muito mais, durante o seu exercício físico, quer este seja a andar, a fazer jogging ou a correr!

Leia as instruções cuidadosamente a fim de compreender o modo de funcionamento do seu podómetro Timex.

Visite [www.timex.com](http://www.timex.com) para saber mais sobre a tecnologia de ponta da TIMEX a fim de o ajudar a alcançar os objetivos de manutenção da forma física e a conservar o seu estilo de vida saudável.

## COMO USAR O SEU PEDÓMETRO



# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095002 EU



Il Pedometro TIMEX misurerà i passi di distanza, le calorie, la durata dell'esercizio e tanto ancora durante il vostro allenamento, sia che siate camminando, facendo jogging o correndo.

Leggete attentamente le istruzioni per capire come usare il pedometro Timex.

Vedere il sito www.timex.com per informazioni su altri prodotti ad alta tecnologia TIMEX in grado di aiutarvi a raggiungere le vostre mete di fitness e a mantenere il vostro stile di vita sano.

## COME INDOSSARE IL PEDOMETRO

• Agganciare fino in fondo il fermaglio (Figura A) posto sul retro del pedometro sulla cintura o sull'elastico in vita (Figura B) il più possibile vicino all'osso dell'anca, in modo che i pulsanti siano rivolti in direzione opposta rispetto al corpo (Figura C). Assicurarsi che il pedometro resti ben fissato durante l'allenamento.

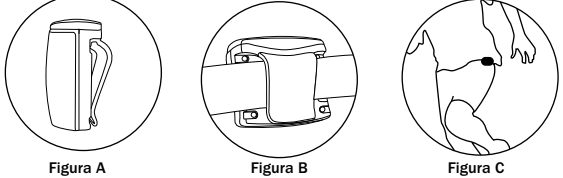


Figura A

Figura B

Figura C

## COME CONTARE I PROPRI PASSI

• Premere il pulsante MODE (modalità) finché non appare la parola STEP (passo). Se il display non mostra 00000, premere RESET (ripulitore) per azzerare i vecchi dati.  
NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero il numero dei passi.  
• Indossare il pedometro seguendo le istruzioni riportate sopra.  
• Iniziare l'allenamento; i passi verranno contati fino a 99.999.

## COME MISURARE LA DISTANZA

• Premere il pulsante MODE finché non appaiono le parole MILE o KM. Premere RESET per azzerare eventuali dati vecchi.  
NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero la distanza.  
• Il pedometro è in grado di misurare la distanza in miglia o in chilometri. Per passare da un'unità di misura all'altra, premere e tenere premuto il pulsante MODE per 5 secondi, finché la spia LCD non lampeggia una volta.  
NOTA: passando da un'unità di misura all'altra si cambia la modalità di visualizzazione e si cancellano tutti i dati e le impostazioni del pedometro.

• Per usare la modalità Distanza, occorre misurare la lunghezza della propria falcata. Fare riferimento alle istruzioni indicate sotto.

• Per impostare (o confermare) la lunghezza della propria falcata, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO per tre (3) secondi, e tale valore lampeggerà in FT (piedi) o in cm.  
NOTA: il display smette di lampeggiare se non viene premuto alcun pulsante entro 5 secondi.

• Premere RESET per aumentare il valore visualizzato di lunghezza della falcata e premere e tenere premuto SET al termine dell'operazione, per ritornare al display della modalità Distanza.  
• Indossare il pedometro seguendo le istruzioni fornite sopra.  
• Iniziare l'allenamento; la distanza sarà misurata fino a 999,99 miglia (o chilometri).

## COME MISURARE LA LUNGHEZZA DELLA PROPRIA FALCATA

• Trovare un'area in cui si possano fare dieci (10) passi in linea retta.  
• Contrassegnare il punto di partenza e posizionare il piede dietro la riga tracciata.  
• Fare dieci (10) passi o falcate riproducendo i passi o le falcate normali per l'attività alla quale ci si dedica.  
• Tracciare una riga davanti al piede nel punto in cui termina l'ultimo passo.  
• Misurare la distanza fra i due contrassegni, in piedi o in centimetri.  
• Dividere questa distanza per dieci (10) per determinare la lunghezza della propria falcata normale.

## COME CONTARE LE CALORIE BRUCIATE

• Premere il pulsante MODE finché non appare la parola CAL. Se il display non visualizza 00000, premere RESET per azzerare i vecchi dati.  
NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero il numero delle calorie bruciate.  
• Per usare la funzione calorie, occorre immettere il proprio peso in libbre (LB) o in chilogrammi (Kg). L'unità di misura del peso (inglese o metrica) dovrà essere dello stesso tipo selezionato per indicare la lunghezza della falcata.  
NOTA: cambiando l'unità di misura si cambia la modalità visualizzata e si azzerano tutti i dati e le impostazioni del pedometro.  
• Per impostare (o confermare) il proprio peso, premere e tenere premuto INDIGLO per tre (3) secondi, e quel valore lampeggerà in libbre o in chilogrammi.  
NOTA: il display smette di lampeggiare se non viene premuto alcun pulsante entro 3 secondi.  
• Premere RESET per aumentare il valore visualizzato del peso e premere e tenere premuto SET al termine dell'operazione per ritornare al display della modalità Calorie.  
• Indossare il pedometro seguendo le istruzioni indicate sopra.  
• Iniziare l'allenamento; la calorie bruciate verranno contate fino a 99.999 calorie.  
• Nella presentazione dei dati sulle calorie, la posizione della virgola decimale si sposta quando le calorie totali arrivano ai traguardi di 1.000 e 10.000 calorie. La presentazione dei dati sarà la seguente: 0,00  $\pm$  999,99 – 1000,0  $\pm$  9999,9 – 10000  $\pm$  99999

## COME MISURARE LA DURATA DELL'ALLENAMENTO

Il pedometro registra automaticamente la durata dell'allenamento mentre si cammina, si fa jogging o si corre.  
• Premere il pulsante MODE finché non appare la parola TIMER.  
• La durata dell'allenamento viene registrata fino a 100 ore in due formati • MINUTI . SECONDI per la prima ora e • ORE : MINUTI dopo la prima ora.  
NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero il tempo di durata dell'allenamento.

## COME REGISTRARE LA VELOCITA' MEDIA

Il pedometro è in grado di indicare i dati di velocità media dell'allenamento.  
• Premere il pulsante MODE finché non appaiono le parole MPH o KPH.  
• La velocità media verrà registrata fino ad un massimo di 20 miglia (o chilometri) all'ora. L'unità di misura usata (inglese o metrica) dovrà essere dello stesso tipo scelto per la lunghezza della falcata.  
NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero la velocità media.

## COME REGISTRARE LA FREQUENZA DEI PASSI

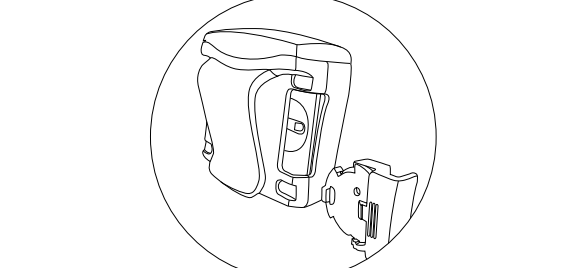
Il pedometro è in grado di registrare i dati di frequenza dei passi durante l'allenamento, indicandoli come passi al minuto.  
• Premere il pulsante MODE finché non appare STP/MIN (passi/minuto).  
• La frequenza dei passi si basa sui dati di conteggio dei passi e di durata dell'allenamento, e viene registrata fino ad un massimo di 266 passi/minuto.  
NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero la frequenza dei passi.

## ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

Il pedometro dispone della funzione di illuminazione del quadrante INDIGLO®, che permette di visualizzare il display in condizioni di scarsa luminosità o al buio.  
• Premere il pulsante INDIGLO e il display si illumina per 5 secondi.

## COME SOSTITUIRE LA BATTERIA

La luminosità del display si affievolisce man mano che la batteria si esaurisce. Sostituire la batteria appena si nota che la qualità della visualizzazione diminuisce. Il pedometro impiega una batteria CR2032 (o equivalente), reperibile presso molti negozi di elettronica.  
• Far scivolare in fuori il vano batteria per rimuovere la batteria esaurita.  
• Sostituire la batteria esaurita con una nuova. Assicurarsi che il simbolo "+" sia rivolto verso il basso e che la batteria sia alloggiata fermamente nel suo vano.  
• Far scivolare di nuovo sul pedometro il vano batteria finché non scatta in posizione.  
• Eliminare la vecchia batteria.  
NOTA: sostituendo la batteria, tutti i dati e le impostazioni del pedometro vengono cancellati. Occorrerà immettere di nuovo i propri dati relativi alla lunghezza della falcata e al peso.



## NON GETTARE LA BATTERIA NEL FUOCO. NON RICARICARLA. MANTENERE LE BATTERIE SFUSE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.

## GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

Il Pedometro TIMEX è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa garanzia internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il pedometro installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirci con un modello identico o simile. **IMPORTANTE - SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DANNI AL PEDOMETRO:**

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;  
2. se il pedometro non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;  
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;  
4. causati da incidenti, manomissioni o abusi; e  
5. relativi alla lentezza, al fermaggio per cintura, alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.  
QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono la garanzia implicita e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.  
Per ottenere il servizio garanzia, si prega di restituire il pedometro alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il pedometro, insieme ad un Buono di riparazione originale compilato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Per coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione) si prega di allegare quanto segue al pedometro: un assegno o un vaglia da US \$7,00 negli USA; un assegno o vaglia da CAN \$6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK £2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e il cliente NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.  
Per gli USA, si prega di chiamare il numero 2-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare il 1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare lo 0800-518787. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.), Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 81 83 42 00. Per la Germania, chiamare il +43 662 88 92130. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. ©2004 Timex Corporation. TIMEX è un marchio depositato della Timex Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi.

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095002 EU



Ihr TIMEX-Pedometer zeichnet während Ihres Workouts Entfernungsschritte, Kalorien, Trainingszeit und mehr auf – beim Gehen, Joggen oder Laufen!

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisungen für Ihren Timex-Pedometer genau durch.

Die neue TIMEX-Technologie unter www.timex.com zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Fitnessziel erreichen und einen gesunden Lebensstil beibehalten können.

## PEDOMETR TRAGEN

• Schieben Sie den Clip (Abb. A) an der Rückseite des Pedometers vollständig auf Ihren Gürtel oder Bund (Abb. B) und so nah wie möglich an Ihren Hüftknöchel, sodass die Knöpfe vom Körper weg zeigen (Abb. C). Achten Sie darauf, dass der Pedometer während Ihres Workouts fest sitzt.

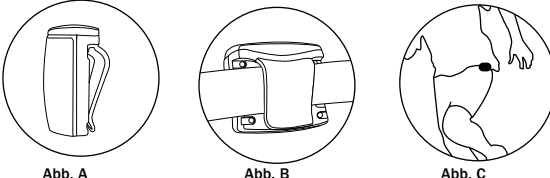


Abb. A

Abb. B

Abb. C

## SCHRITTE ZÄHLEN

• Drücken Sie die MODE-Taste, bis STEP erscheint. Wenn die Anzeige nicht 00000 zeigt, drücken Sie RESET, um die alten Daten zu löschen.  
HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Entfernung auf Null zurück.  
• Legen Sie Ihren Pedometer an, wie oben beschrieben.  
• Beginnen Sie Ihr Training; Ihre Schritte werden bis zu 99.999 gezählt.

## ENTFERNUNG AUFEICHNEN

• Drücken Sie die MODE-Taste, bis MILE oder KM erscheint. RESET drücken, um alle alten Daten zu löschen.  
HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Entfernung auf Null zurück.  
• Ihr Pedometer kann die Entfernung in Meilen oder Kilometer aufzeichnen. Um zwischen Meilen und Kilometer umzuschalten, halten Sie die MODE-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, bis die LCD einmal blinkt.  
HINWEIS: Ein Umschalten zwischen Meilen und Kilometer ändert den angezeigten Modus und löscht alle Daten und Einstellungen Ihres Pedometers.

• Zum Anwenden des Entfernungsmodus müssen Sie Ihre Schrittlänge messen. Siehe die entsprechenden Anleitungen weiter unten.

• Zum Einstellen (oder Bestätigen) Ihrer Schrittlänge halten Sie INDIGLO drei (3) Sekunden lang gedrückt, bis der Wert in FT (oder cm) blinkt.  
HINWEIS: Die Anzeige hört auf zu blinken, wenn innerhalb von 5 Sekunden keine Taste gedrückt wird.

• RESET drücken, um den angezeigten Schrittlängenwert schrittweise zu verstellen, und anschließend SET drücken und halten, um zur Entfernungsanzeige zurückzukehren.

• Legen Sie Ihren Pedometer an, wie oben beschrieben.  
• Beginnen Sie Ihr Training; die Entfernung wird bis zu 999,99 Meilen (oder Kilometer) gezählt.

## SCHRITTLÄNGE MESSEN

• Suchen Sie einen Bereich, in dem Sie zehn (10) Schritte in gerader Linie gehen können.  
• Markieren Sie den Startpunkt und stellen Sie Ihren Fuß hinter die Linie.  
• Gehen Sie zehn (10) Schritte, die Ihr normalen Aktivität entsprechen.  
• Zeichnen Sie eine Linie vor Ihrem Fuß, mit dem Sie den letzten Schritt beenden.  
• Messen Sie die Entfernung zwischen den beiden Markierungen in Fuß (oder Zentimeter).  
• Teilen Sie diese Entfernung durch zehn (10), um Ihre normale Schrittlänge zu bestimmen.

## KALORIENVERBRAUCH ZÄHLEN

• MODE drücken, bis CAL erscheint. Wenn die Anzeige nicht 00000 zeigt, drücken Sie RESET, um die alten Daten zu löschen.  
HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch den Kalorienverbrauch auf Null zurück.  
• Um die Funktion Calories anzuwenden, müssen Sie Ihr Gewicht in US-Pfund (LB) oder Kilogramm (Kg) eingeben. Die Maßeinheit für Gewicht (englisch oder metrisch) stimmt mit der Wahl für Schrittlänge überein.  
HINWEIS: Ein Ändern der Maßeinheit ändert den angezeigten Modus und löscht alle Daten und Einstellungen Ihres Pedometers.  
• Zum Einstellen (oder Bestätigen) Ihres Gewichts halten Sie INDIGLO drei (3) Sekunden lang gedrückt, bis der Wert in LB (oder Kg) blinkt.  
HINWEIS: Die Anzeige hört auf zu blinken, wenn innerhalb von 3 Sekunden keine Taste gedrückt wird.  
• RESET drücken, um den angezeigten Gewichtswert schrittweise zu verstellen, und anschließend SET drücken und halten, um zur Kalorienanzeige zurückzukehren.  
• Legen Sie Ihren Pedometer an, wie oben beschrieben.  
• Beginnen Sie Ihr Training; Ihr Kalorienverbrauch wird bis zu 99.999 Kalorien gezählt.  
• In der Kalorienanzeige wird die Dezimalstelle verschoben, wenn die Gesamtkalorien die 1.000- und 10.000-Werte durchlaufen. Die Anzeige sieht wie folgt aus: 0,00  $\pm$  999,99 – 1000,0  $\pm$  9999,9 – 10000  $\pm$  99999

## TRAININGSZEIT AUFEICHNEN

Beim Gehen, Joggen oder Laufen zeichnet Ihr Pedometer automatisch die Trainingszeit auf.  
• MODE drücken, bis TIMER erscheint.  
• Ihre Trainingszeit wird bis zu 100 Stunden in zwei Formaten aufgezzeichnet • MINUTES . SECONDS für die erste Stunde und • HOURS : MINUTES danach.  
HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Trainingszeit auf Null zurück.

## DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT AUFEICHNEN

Ihr Pedometer ermittelt Durchschnittsgeschwindigkeitsdaten für Ihr Training.  
• MODE drücken, bis MPH (oder KPH) erscheint.  
• Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit wird bis zu 20 Meilen (oder Kilometer) pro Stunde aufgezeichnet. Die Maßeinheit (englisch oder metrisch) stimmt mit der Wahl für Schrittlänge überein.  
HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Durchschnittsgeschwindigkeit auf Null zurück.

## SCHRITTRATE AUFEICHNEN

Ihr Pedometer ermittelt Schrittratenwerte für Ihr Training in Schritten/Minute.  
• MODE drücken, bis STP/MIN erscheint.  
• Ihre Schrittrate beruht auf Ihrer Schrittzahl und Trainingszeit und wird bis zu 266 Schritten/Minute aufgezeichnet.  
HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Schrittrate auf Null zurück.

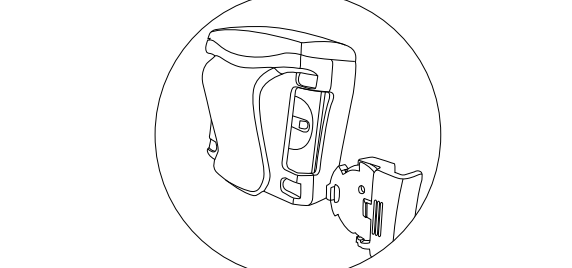
## INDIGLO®-NACHTLICHT

Ihr Pedometer verwendet das INDIGLO®-Nachtlit, mit dem Sie die Anzeige bei Nacht und Dunkelheit sehen können.  
• Drücken Sie die INDIGLO-Taste, und die Anzeige wird 5 Sekunden lang beleuchtet.

## AUSTAUSCHEN DER BATTERIE

Geht die Batterie zu Ende, wird die Anzeige schwächer. Batterie sofort ausausrischen, wenn Anzeigqualität sich verschlechtert. Ihr Pedometer benötigt eine CR2032 (oder gleichwertige) Batterie, erhältlich in den meisten Elektrogeschäften.

• Schieben Sie das Batteriefach heraus, um die verbrauchte Batterie zu entfernen.  
• Die alte Batterie mit einer neuen ersetzen. Darauf achten, dass das "+" Zeichen nach unten zeigt und die Batterie fest im Fach sitzt.  
• Das Batteriefach zurück in den Pedometer schieben, bis es einrastet.  
• Alte Batterie entsorgen.  
HINWEIS: Wird die Batterie Ihres Pedometers ausgetauscht, werden alle Daten und Einstellungen gelöscht. Schrittlänge und Gewicht müssen neu eingegeben werden.



## BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFBLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

## TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Ihr TIMEX-Pedometer hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie auf Herstellungsfehler der Timex Corporation. Diese internationale Garantie wird von Timex und seinen Partnern weltweit anerkannt.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Pedometer durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein Identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. **WICHTIG - BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:**

1. nach Ablauf der Garantiezeit;  
2. wenn der Pedometer ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;  
3. wenn Reparaturen nicht von TIMEX durchgeführt wurden;  
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und  
5. wenn Sie Glas, Rücklicht, Gehäuse, Zubehöre oder die Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.  
DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN MÄNGELBEHERUNGEN SIND EXKLUSSIV UND AN ANSATZ ALLER ANDERER GARANTIEEN, AUSDRÜCKLICHER ODER IMPLIZIERTER ART. EINSCHLIESSLICH JEDER IMPLIZIERTEN GARANTIE DER VERMARKTBARKEIT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-; NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stichschlüsselnder Garantien und keine Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land und Bundesstaat unterschiedlich sind.  
Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Pedometer an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie den Pedometer gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich bei USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein über CAN \$ 5,00 und ein GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK £ 2,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL VON PERSÖNLICHEM WERT BEI.  
Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1-800-328-2677. In Kanada wählen Sie 1-800-263-0981. In Brasilien 0 800 518787. In Mexiko 1 800 01 060-00. In Zentralamerika, der Karibik, Bermuda und den Bahamas 501 370 5775 (USA). In Asien wählen Sie 852 2815 0091. In GB 44 020 6867 9620. In Portugal 351 212 946 017. In Frankreich 33 81 83 42 00. In Deutschland +43 662 88 92130. In mitteleuropäischen Ländern und Afrika 971 4 310850. Für Garantieinformationen in allen anderen Ländern wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generallvertreter. ©2004 Timex Corporation. TIMEX ist eine eingetragte Marke der Timex Corporation in den USA und in anderen Ländern.

# TIMEX

www.timex.com  
W203 622 095002 EU



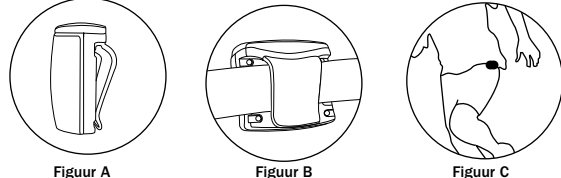
De TIMEX stappenteller volgt Afstand, Stappen, Calorieën, Trainingstijd en nog meer tijdens de training terwijl u loopt, jogt of hardloopt!

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex stappenteller moet bedienen.

Bezoek www.timex.com voor meer geavanceerde TIMEX technologie om uw fitnessdoelen te bereiken en een gezonde levensstijl te handhaven.

## HET DRAGEN VAN DE STAPPENTELLER

• Schuif de Klem (Figuur A) aan de achterkant van de stappenteller helemaal op uw riem of broekband (Figuur B), zo dicht mogelijk bij uw heupbeen, zodat de knoppen van uw lichaam vandaan gericht zijn (Figuur C). Zorg dat de stappenteller tijdens de training stevig vast blijft zitten.



Figuur A

Figuur B

Figuur C

## DE STAPPEN TELLEN

• Druk op de knop MODE totdat STEP verschijnt. Als 00000 niet op het display verschijnt, drukt u op RESET om de oude gegevens te wissen.  
OPMERKING: Als de gegevens in om het even welke modus worden teruggesteld, worden de stappen op nul teruggesteld.  
• Draag de stappenteller volgens de bovenstaande aanwijzingen.  
• Begin u activiteit; uw stappen worden tot 99.999 geteld.

## BIJHOUDEN VAN DE AFGELEGDE AFSTAND

• Druk op de knop MODE totdat MILE of KM verschijnt. Druk op RESET om alle oude gegevens te wissen.  
OPMERKING: Als de gegevens in om het even welke modus worden teruggesteld, wordt de afstand op nul teruggesteld.  
• De stappenteller kan de afstand in mijlen of kilometers bijhouden. Als u tussen mijlen en kilometers wilt wisselen, houdt u de knop MODE 5 seconden ingedrukt totdat het LCD eenmaal knippert.  
OPMERKING: Wanneer u tussen mijlen en kilometers wisselt, verandert de weergegeven modus en worden alle gegevens en instellingen van de stappenteller gewist.

• Om de modus Afstand te kunnen gebruiken moet u uw staplengte meten. Raadpleeg de aanwijzingen hieronder.

• Als u de staplengte wilt instellen (of bevestigen), houdt u INDIGLO drie (3) seconden ingedrukt en die waarde knippert dan in FT (of cm).  
OPMERKING: Het display stopt met knipperen als binnen 5 seconden geen knop wordt ingedrukt.

• Druk op RESET om de weergegeven waarde voor de staplengte te veranderen en houd SET ingedrukt wanneer u klaar bent. U keert nu naar het display van de modus Afstand terug.

• Draag de stappenteller volgens de bovenstaande aanwijzingen.  
• Begin u activiteit en de afstand wordt geteld tot maximaal 999,99 mijl (of kilometer).

## DE STAPLENGTE METEN

• Zoek een plaats op waar u tien (10) stappen in een rechte lijn kunt lopen.  
• Markeer het startpunt en plaats uw voet achter de streep.  
• Neem tien (10) stappen en loop daarbij zoals u gewoonlijk loopt.  
• Markeer een streep vóór uw voet waar de laatste stap eindigt.  
• Meet de afstand tussen de twee merktekens in ft (of centimeters).  
• Deel deze afstand door tien (10) om de normale staplengte te bepalen.

## DE VERBRANDE CALORIEËN TELLEN

• Druk op de knop MODE totdat CAL verschijnt. Als 00000 niet op het display staat, drukt u op RESET om de oude gegevens te wissen.  
OPMERKING: Als de gegevens in om het even welke modus worden teruggesteld, worden verbrande calorieën op nul teruggesteld.  
• Om de functie Calorieën te kunnen gebruiken moet u uw gewicht in Engelse ponden (LB) of in kilogrammen (kg) invoeren. De maateenheid voor gewicht (Engels of metrisch) komt overeen met wat u voor staplengte hebt geselecteerd.  
OPMERKING: Wanneer u de maateenheid verandert, verandert de weergegeven modus en worden alle gegevens en instellingen van de stappenteller gewist.

• Als u uw gewicht wilt instellen (of bevestigen), houdt u INDIGLO drie (3) seconden ingedrukt en die waarde knippert dan in LB (of kg).  
OPMERKING: Het display stopt met knipperen als binnen 3 seconden geen knop wordt ingedrukt.

• Druk op RESET om de weergegeven waarde voor het gewicht te veranderen en houd SET ingedrukt wanneer u klaar bent. U keert dan naar het display van de modus Calorieën terug.

• Draag de stappenteller volgens de bovenstaande aanwijzingen.  
• Begin u activiteit en de verbrande calorieën worden tot 99.999 calorieën geteld.

• Op het calorischermpje verschijft de decimale punt naarmate het totaal aantal calorieën 1000 en 10 000 passeert. U ziet het volgende op het schermtype: 0,00  $\pm$  999,99 – 1000,0  $\pm$  9999,9 – 10000  $\pm$  99999

## TRAININGSTIJD BIJHOUDEN

De stappenteller registreert de trainingstijd automatisch terwijl u loopt, jogt of hardloopt.

• Druk op de knop MODE totdat TIMER verschijnt.  
• De trainingstijd wordt gedurende maximaal 100 uur in twee indelingen geregistreerd

• MINUTEN . SECONDEN gedurende het eerste uur en daarna

• UREN : MINUTEN.  
OPMERKING: Als de gegevens in om het even welke modus worden teruggesteld, wordt de trainingstijd op nul teruggesteld.

## GEMIDDELDE SNELHEID BIJHOUDEN

De stappenteller verschaft gegevens over de gemiddelde snelheid van de training.

• Druk op de knop MODE totdat MPH (of KPH) verschijnt.  
• De gemiddelde snelheid wordt tot maximaal 20 mijl (of kilometer) per uur geregistreerd. De maateenheid (Engels of metrisch) komt overeen met wat u voor staplengte hebt geselecteerd.  
OPMERKING: Als de gegevens in om het even welke modus worden teruggesteld, wordt de gemiddelde snelheid op nul teruggesteld.

## STAPTEMPO BIJHOUDEN

De stappenteller verschaft gegevens over het staptempo van de training in stappen/minuut.

• Druk op de knop MODE totdat STP/MIN verschijnt.  
• Het staptempo is op de stappentelling en trainingstijd gebaseerd en wordt tot maximaal 266 stappen/minuut geregistreerd.

OPMERKING: Als de gegevens in om het even welke modus worden teruggesteld, wordt het staptempo op nul teruggesteld.

## INDIGLO® NACHTLICHT

De stappenteller heeft het INDIGLO® nachtliticht waardoor u het display ook kunt zien wanneer er weinig of geen licht is.

• Druk op de knop INDIGLO en het display wordt 5 seconden verlicht.

## DE BATTERIJ VERVANGEN

Het display begint te vervagen naarmate de batterij leeg raakt. Vervang de batterij zodra u merkt dat de kwaliteit van het display vermindert. De stappenteller gebruikt een CR2032 (of gelijkwaardige) batterij die in vele elektronica winkels verkrijgbaar is.

• Verwijder de lege batterij door de batterijruimte naar buiten te schuiven.

• Vervang de lege batterij door een nieuwe. Zorg dat de "+" naar beneden is